

**PENGARUH LATIHAN MEDITASI DALAM MENURUNKAN
KECENDERUNGAN DEPRESI PADA PESERTA PELATIHAN
MEDITASI *VIPASSANA* ANGKATAN KE-34**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Oleh :

Y. DIDIEK PRASETIAWAN

99.40.3038



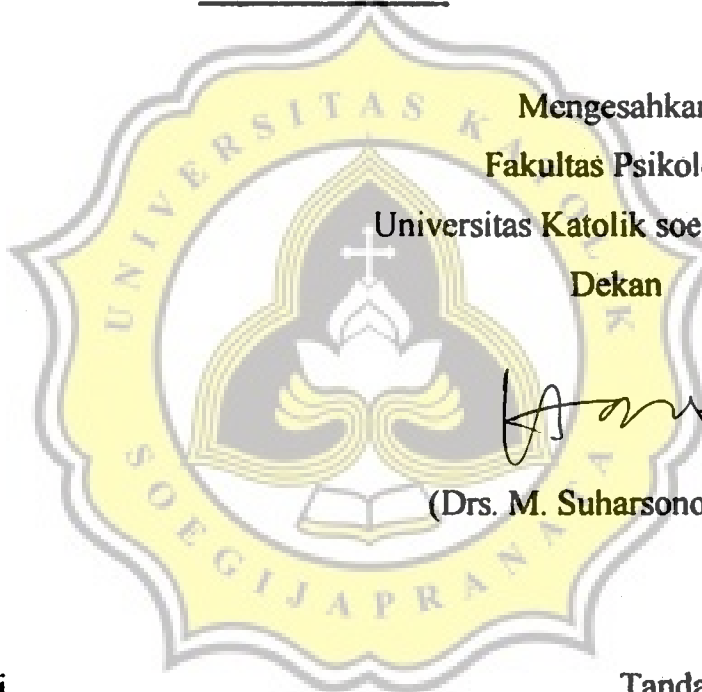
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2003

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal :

10 Oktober 2003



Mengesahkan
Fakultas Psikologi

Universitas Katolik soegijapranata
Dekan

(Drs. M. Suharsono, MSi.)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. M. Suharsono, MSi
2. Dra. Praharesti Eryani, MSi
3. Drs. HM. Edy Widiyatmadi, MSi

Universitas Katolik St. Ignace Semarang dan Fakultas Psikologi

Departemen Psikologi dan Kesehatan Mental

Program Studi Psikologi dan Kesehatan Mental

Program Studi Psikologi dan Kesehatan Mental

19 Oktober 2023

19 Oktober 2023

Universitas Katolik St. Ignace Semarang
Fakultas Psikologi
Departemen Psikologi dan Kesehatan Mental

(Drs. M. Subianto M.Si)

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Drs. M. Subianto M.Si

Drs. M. Subianto M.Si

Drs. M. Subianto M.Si



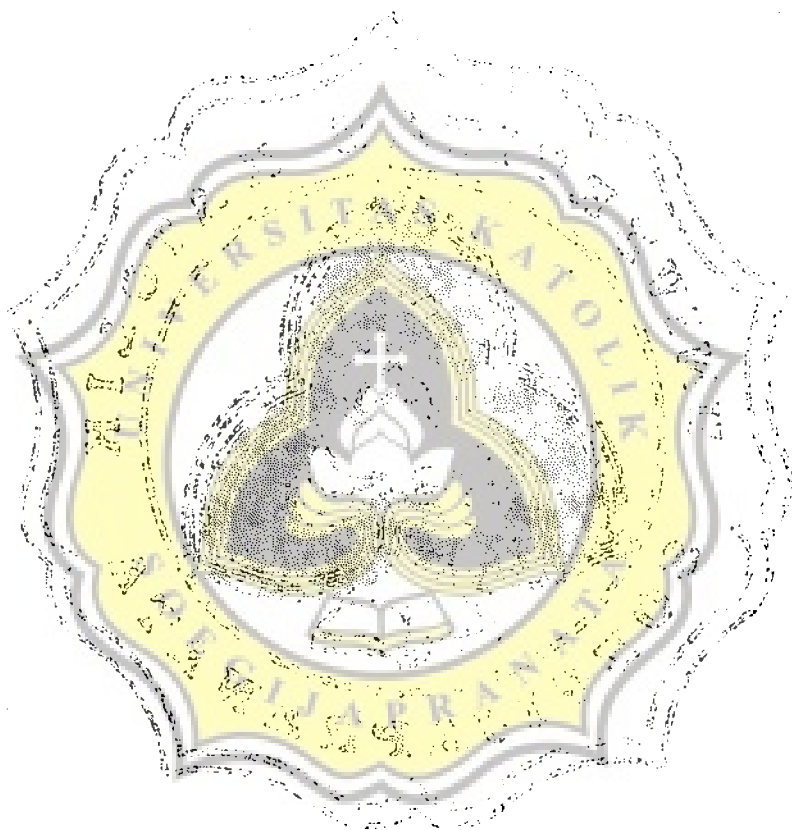
"Janganlah kamu kuatir akan hari esok, karena hari esok mempunyai kesusahannya sendiri, kesusahan sehari cukuplah untuk sehari."

(Matius 6 : 34)



Kupersembahkan karya ini untuk Bapak, Ibu, Nenek, Kakak-kakakku, Keponakan-keponakanku





UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan karena berkat kasihnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulis mengalami berbagai hambatan dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat dorongan, semangat dan bantuan berbagai pihak maka kesulitan tersebut dapat diatasi.

Dengan selesainya skripsi ini maka dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Drs. M. Suharsono, Msi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah memberikan saran, kritik dan bimbingan kepada penulis selama menjadi mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Bapak Drs. H.M. Edy Widyatmadi, Msi selaku dosen pembimbing utama yang telah berkenan memberikan waktu serta dengan penuh perhatian dan kesabaran memberikan bimbingan, saran dan kritik serta dorongan semangat mulai dari awal penulisan sampai skripsi ini selesai.
3. Bapak Siswanto, SPsi, Msi selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan waktu serta dengan penuh perhatian dan kesabaran membimbing penulis dalam menulis skripsi.
4. Dra. M. Yang Roswita, Msi selaku dosen wali yang telah berkenan membimbing penulis sejak mulai masuk perguruan tinggi.
5. Seluruh dosen Psikologi yang telah banyak memberikan bantuan dan bekal berupa ilmu pengetahuan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi.

6. Seluruh Staf pengajaran Fakultas Psikologi yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi.
7. Bapak Halim Wijaya selaku ketua Vihara Watu Gong Semarang yang telah memberikan waktu dan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Bapak Hudoyo selaku instruktur meditasi yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi.
9. Bapak Giyono yang telah banyak membantu selama penelitian.
10. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam pengambilan data penelitian.
11. Orang yang kucintai; Bapak, Ibu, Nenek, Kakak-kakakku serta keponakan-keponakanku yang menjadi sumber inspirasi dan motivasi.
12. Teman-teman angkatan 99 yang selalu memberikan banyak keceriaan atas kebersamaan kita selama ini.
13. Pihak-pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang ikut membantu kelancaran selama menyelesaikan skripsi.

Akhir kata penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kebaikan penulis dimasa yang akan datang. Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, September 2003

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	5
C. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II : TINJAUAN KEPUSTAKAAN.....	8
A. Depresi.....	8
1. Pengertian Kecenderungan Depresi	8
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi	10
3. Teori depresi	15
4. Gejala-gejala depresi	19
5. Teknik-teknik Menurunkan Depresi	23
B. Latihan Meditasi	27
1. Pengertian Latihan Meditasi.....	27
2. Prasyarat Meditasi	27
3. Efek latihan Meditasi.....	29

4. Teknik-teknik Meditasi.....	30
C. Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Penurunan Depresi ..	36
D. HIPOTESIS	40
BAB III : METODE PENELITIAN.....	41
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
C. Rancangan Eksperimen.....	42
D. Perlakuan	43
E. Teknik Pengambilan Sampel dan Populasi.....	54
F. Metode Pengumpulan Data.....	55
G. Validitas Dan Reliabilitas	56
H. Metode Analisis Data	57
BAB IV : PELAKSANAAN PENELITIAN.....	58
A. Orentasi Kancan Penelitian.....	58
B. Persiapan Penelitian	60
1. Penyusunan Alat Ukur.....	60
2. Perijinan Penelitian.....	62
C. Pelaksanaan Penelitian.....	63
D. Hasil Penelitian.....	73
1. Hasil Uji Hipotesis.....	73
2. Hasil Diskusi Kelompok Terarah.....	73
BABV : PEMBAHASAN	75
BABVI : KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran	85

DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	88



DAFTAR LAMPIRAN

ANGKET KECENDERUNGAN DEPRESI.....	88
HASIL DISKUSI KELOMPOK TERARAH	93
HASIL DISKUSI HARIAN.....	95
HASIL KOMENTAR.....	96
DATA PENELITIAN.....	116
HASIL ANALISA DATA.....	117
SURAT KETERANGAN PENELITIAN.....	119
SURAT IJIN PENELITIAN	120

